

# Un modo Seguro de Celebrar 2020

A Safer Way to Holiday 2020 (Spanish)

Las vacaciones se acercan rápidamente; un momento para celebrar, conectarse y viajar típicamente con familiares y amigos. Las tradiciones se verán muy diferentes este año debido a la [pandemia de COVID-19](#). Esta temporada navideña, considere cómo se pueden modificar sus planes navideños para reducir la propagación del COVID-19 y mantener a sus amigos, familiares y comunidades saludables y seguros.

A medida que el virus COVID-19 continúa circulando en las comunidades dentro del condado de Marin, es inminente la aparición de enfermedades graves, hospitalizaciones y muertes entre nuestros residentes. Las personas pueden transmitir COVID-19 incluso sin síntomas. Este riesgo continuo requiere que todos sigan las precauciones necesarias. Reducir el contacto cercano con personas fuera de su hogar al mantener una **distancia** de seis pies de los demás, usar **cubiertas de tela para la cara**, practicar **la higiene de las manos** y quedarse en casa cuando no se siente bien siguen siendo medidas importantes para frenar la propagación.

Hay muchos métodos alternativos de celebración en los que podemos seguir observando nuestras tradiciones culturales, divertirnos y conectar con nuestros seres queridos mientras evitamos la exposición a la propagación del virus. A continuación se muestran recomendaciones sólidas e ideas más seguras compiladas por los [Servicios de Salud y Humanos del Condado de Marin \(HHS\)](#), la [Red de Prevención de Marin \(MPN\)](#) y la [Oficina de Educación del Condado de Marin \(MCOE\)](#) :

## [EVITAR VIAJES POR COMPLETO](#)

### [SI TIENE QUE VIAJAR](#)

### [NO VIAJE SI ESTÁ ENFERMO](#)

## [VACACIONES Y REUNIONES EN GENERAL](#)

## [ALTERNATIVAS MÁS SEGURAS PARA ACCIÓN DE GRACIAS Y REUNIONES DE AMIGOS](#)

## [ALTERNATIVAS MÁS SEGURAS PARA FIESTAS EN DICIEMBRE](#)

## [PREVENCIÓN DE CONSUMO DE ALCOHOL Y DE LA DROGA PARA MENOR DE EDAD](#)

# Un modo Seguro de Celebrar 2020

A Safer Way to Holiday 2020 (Spanish)

## **EVITAR VIAJES POR COMPLETO**

El Dr. Matt Willis afirma: "Los residentes de Marin que estén considerando viajar deben saber que las tasas de COVID-19 son altas en muchas regiones del país y que no todos los que lo rodean siempre tomarán las precauciones adecuadas. Siga haciendo las cosas que está haciendo para protegerse a sí mismo y a los demás, **incluso si las personas que le rodean no lo están**".

El viaje y la reunión en el interior con la familia y amigos aumenta la posibilidad de contraer y propagar el virus que causa COVID-19. Quedarse en casa con miembros de su familia inmediata o de su hogar es la mejor manera de protegerse y proteger a los demás.

COVID-19 se está propagando rápidamente en muchas partes del país. **Por lo tanto, no se recomienda viajar si no es esencial, incluidos los viajes de vacaciones.** Viajar fuera del Área de la Bahía aumentará sus posibilidades de infectarse y transmitir el virus a otras personas después de su regreso. También se deben tomar precauciones adicionales al hospedar e interactuar con personas que viajan **al** Área de la Bahía, especialmente desde otras áreas con COVID-19 generalizado.

## **SI DEBE VIAJAR, MANTÉNGASE INFORMADO**

HHS recomienda que los miembros de la comunidad elijan formas alternativas más seguras de celebrar las fiestas y las ocasiones familiares.

Si viajar es obligatorio, tome las siguientes medidas para mitigar el riesgo:

- Use una cubierta facial
- Mantenga al menos 6 pies de distancia física de los demás (más distancia es más seguro)
- Ventile su espacio, si es posible (por ejemplo, abra la ventana del autobús o taxi)
- lavarse o desinfectarse las manos con frecuencia
- Evitar tocarse los ojos, la nariz, y la boca
- Evitar contacto con cualquier persona que está enferma
- Evitar el contacto con superficies que se tocan con frecuencia
- Hágase la **prueba** antes y después de viajar
- Obtener una vacuna contra la gripe (flu shot)

## **Los siguientes son otros escenarios de alto riesgo para evitar :**

1. Viajar en vuelos con escalas o en barcos fluviales / cruceros.
2. Alojamiento que incluye compartir espacios con muchas personas y baño compartido.
3. Estar en multitudes, por ejemplo, centros comerciales y cines.
4. Asistir a una reunión masiva como un evento deportivo, concierto o desfile.

# Un modo Seguro de Celebrar 2020

A Safer Way to Holiday 2020 (Spanish)



## **Preguntas frecuentes: ¿Puede estar atento a los síntomas y hacerse la prueba?**

En caso de que deba viajar, es importante que se revise usted mismo para detectar síntomas durante 14 días después de su regreso y hacerse una prueba de inmediato si tiene algún síntoma. Incluso si no presenta síntomas, considere hacerse la prueba alrededor de 3 a 7 días después de su regreso, particularmente si regresa de un área con alta transmisión de COVID-19 o si participó en actividades que lo ponen en riesgo de contraer COVID-19. Si realiza alguna actividad en la que podría haber estado expuesto al COVID-19, incluidos los viajes, reduzca su contacto con otras personas tanto como sea posible durante 14 días, mantenga la distancia de los demás y asegúrese de usar siempre una cubierta facial siempre que esté fuera de su hogar.



## **Preguntas frecuentes: ¿Tiene usted, sus compañeros de viaje o las personas a las que visita un mayor riesgo contraer una enfermedad grave?**

Los adultos mayores y las personas con afecciones médicas subyacentes tienen más probabilidades de enfermarse gravemente si contraen COVID-19. El virus puede transmitirse entre personas que no sienten ningún síntoma.



## **PREGUNTAS: FRECUENTES ¿Se está propagando COVID-19 donde viaja?**

Cuantos más casos haya en su destino, más probabilidades tendrá de infectarse durante el viaje y transmitir el virus a otras personas cuando regrese. Un escenario de alto riesgo es estar en un área que está experimentando un aumento repentino o altos niveles de COVID-19, incluido viajar a un destino donde la tasa de positividad es superior al 5%.

- Para determinar si su destino está experimentando niveles altos de COVID-19, haga clic en la [Herramienta de tendencias de prueba aquí](#).
- Las recomendaciones de viaje por destino proporcionadas por los CDC siguen aquí: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/map-and-travel-notice.html>
- Para los casos en los últimos 7 días por estado, consulte: [https://covid.cdc.gov/covid-data-tracker/#cases\\_casesper100klast7days](https://covid.cdc.gov/covid-data-tracker/#cases_casesper100klast7days) Podrás



## **FAQ: ¿Podrá mantener distancia de los demás durante tu viaje?**

Es difícil mantener 6 pies de espacio de otros cuando se usa el transporte público como aviones, autobuses, trenes y taxis. Incluso cuando viaja en su propio vehículo, puede encontrarse en contacto con otras personas y tocar superficies con frecuencia mientras hace paradas en el camino.

Si viaja fuera del Área de la Bahía, se **recomienda que se cuarentena durante 14 días después** de su regreso si sus actividades mientras viaja lo ponen en mayor riesgo de contraer COVID-19. Estas actividades de mayor riesgo incluyen:

# Un modo Seguro de Celebrar 2020

A Safer Way to Holiday 2020 (Spanish)

- Pasar tiempo a menos de 6 pies de las personas con las que normalmente no vive, mientras usted o las personas a su alrededor no usaban una mascarilla, especialmente si estaba adentro.
- Viajar en aviones, autobuses, trenes, transporte público u otros vehículos compartidos, si máscaras faciales tanto usted como las demás personas en el vehículo no usaron en todo momento.

## **Viajes en avión**

La mayoría de los virus no se propagan fácilmente en los vuelos debido a la forma en que el aire circula y se filtra en los aviones. Sin embargo, es probable que esté sentado a 6 pies de distancia de otras personas durante largos períodos de tiempo, lo que puede aumentar su riesgo de contraer COVID-19. Los viajes aéreos también requieren pasar tiempo en líneas de seguridad y terminales de aeropuertos, lo que puede ponerlo en contacto cercano con otras personas y superficies que se tocan con frecuencia. Finalmente, durante las vacaciones, los aviones y los aeropuertos pueden estar más llenos de lo normal, lo que también aumenta el riesgo de transmisión.

## **Viajes en automóvil**

No comparta vehículos con personas con las que no vive. Los vehículos son pequeños espacios cerrados donde COVID-19 puede propagarse fácilmente entre las personas. Si debe compartir un vehículo, trate de viajar con las mismas personas cada vez, asegúrese de que todos usen una cubierta facial y abra las ventanas para maximizar la circulación de aire exterior tanto como pueda.

## **NO VIAJE SI ESTÁ ENFERMO**

Podría transmitir COVID-19 u otra infección. Si tiene síntomas de COVID-19, hágase la prueba y espere un resultado negativo antes de comenzar su viaje. Incluso si su prueba de COVID-19 es negativa, no debe viajar si se siente enfermo, ya que puede propagar otra infección.

## **VACACIONES Y REUNIONES EN GENERAL**

Actividades y reuniones con su familia pueden poner a todos en mayor riesgo de exposición a COVID-19. Los siguientes factores de alto riesgo deben tenerse en cuenta al planificar:

1. El Departamento de Salud Pública de California prohíbe organizar o asistir a una reunión social de más de tres hogares, como una celebración navideña.
2. Las personas que han viajado desde comunidades distantes o el grupo está formado por personas de diferentes ubicaciones geográficas.
3. La propagación de COVID-19 es alta en la comunidad.
4. Te encuentras en un espacio interior confinado y mal ventilado.
5. No todo el mundo usa máscara.
6. No se observa una distancia física de 6 pies entre los que no son miembros del hogar.
7. Las personas comparten libremente alimentos y artículos personales con otros.

# Un modo Seguro de Celebrar 2020

A Safer Way to Holiday 2020 (Spanish)

**Si su familia participa en una o más de las actividades de alto riesgo enumeradas anteriormente o cree que su familia pudo haber estado expuesta al COVID-19 antes, durante o después de las vacaciones, le recomendamos que siga los siguientes pasos:**

- Consulte con su médico acerca de que usted y su familia se hagan la prueba de COVID-19. Los síntomas de COVID-19 generalmente aparecen entre 2 y 14 días después de la exposición. Su médico discutirá el momento correcto de la prueba en función de su posible exposición. Por lo general, la primera de las pruebas de COVID-19 debe tomarse 5 días después del período de cuarentena después de su regreso a casa y la segunda debe tomarse no más de 72 horas después.
- Notifique a los demás asistentes lo antes posible sobre la posible exposición
- Quédese en casa tanto como sea posible durante 14 días después de la reunión o hasta que un miembro del hogar tenga una prueba negativa.
- Evite estar cerca de personas que tienen un mayor **riesgo** contraer dé enfermedades graves por COVID-19

**La reunión más segura es un grupo pequeño y estable que se reúne al aire libre por un período corto y usa cubrimientos faciales, distancia y otras medidas de seguridad.**

Revise la guía de los CDC sobre la evaluación de la [riesgo](#) en diversas actividades y factores a considerar para [celebraciones navideñas](#).

Cualquier actividad fuera de su hogar aumenta las posibilidades de exposición al virus. Sea selectivo y separe las actividades públicas que elija. Si reunirse con su grupo pequeño y estable es lo más importante, considere renunciar o retrasar otras actividades como un corte de pelo o una cena en el interior para reducir su exposición general y [proteger a](#) su grupo.

# Un modo Seguro de Celebrar 2020

A Safer Way to Holiday 2020 (Spanish)

**Si se reúne en persona, ¡manténgalo seguro, pequeño, corto y estable!**

## **AFUERA ES MÁS SEGURO** *Reúnase afuera y siga las pautas de seguridad*

Consideraciones antes de organizar o asistir:

- ¿Hay muchos o cada vez más casos de COVID-19 en las áreas donde viven los asistentes?
- ¿Todos los asistentes han estado tomando precauciones contra COVID-19?
- ¿Todos los asistentes usarán cubiertas para el rostro y mantendrán la distancia física en la reunión?

No asista si:

- Cualquier persona en su hogar tiene los síntomas del COVID-19.
- Usted está en mayor riesgo de enfermedad grave del COVID-19 debido a la edad o condiciones médicas.

***Los anfitriones deben informar a los invitados que se deben seguir las pautas de seguridad antes del evento para que todos estén al tanto.***

El riesgo de transmisión de COVID-19 es mayor en espacios interiores sin suficiente ventilación. Es por eso que no se permite reunirse en el interior, excepto según lo permitido por la [orden de salud del estado](#) y la [Orden de Reducción de Riesgos de Marin](#).

Los espacios al aire libre que están cubiertos están bien, siempre que el 75% del espacio esté abierto al aire libre. Las personas pueden entrar para usar los baños, siempre que los baños se desinfecten con frecuencia y los asistentes solo vayan uno a la vez.

- **PEQUEÑO:** *Limite las reuniones a no más de 3 hogares:* cuando personas de diferentes hogares están juntas al mismo tiempo en el mismo espacio, aumenta el riesgo de propagar COVID-19. Es por eso que no se permiten reuniones de más de 3 hogares diferentes.
- **BREVE:** *Limite las reuniones a no más de 2 horas:* cuanto más tiempo se reúnen las personas, mayor es el riesgo de propagación del COVID-19. Es por eso que no se permite reunirse durante más de 2 horas, según la [orden de salud del estado](#) y la [orden de Reducción de Riesgos de Marin](#).
- **ESTABLE:** *No participe en múltiples reuniones con muchos hogares diferentes:* cuanto más personas entran en contacto con otras personas fuera de su hogar, mayor es el riesgo de propagar COVID-19. Es por eso que se aconseja enérgicamente de no participar en múltiples reuniones con diferentes hogares. Si asiste a varias reuniones durante las vacaciones, hágalo con el mismo grupo de personas.

# Un modo Seguro de Celebrar 2020

A Safer Way to Holiday 2020 (Spanish)

## Recomendaciones de seguridad

- *Mantenga al menos 6 pies de distancia física* de personas que no sean de su hogar en todo momento, ya sea que esté sentado o de pie. Más distancia es más segura.
- *Use cubiertas para la cara en todo momento, incluso cuando hable con otras personas.* Puede quitarse la cubierta de la cara brevemente para comer, beber o tomar medicamentos siempre y cuando se mantenga al menos a 6 pies de distancia de todas las personas fuera de su hogar. Más distancia es más segura.
- *Permanezca afuera tanto como sea posible.* Si ingresa, abra las ventanas y puertas para aumentar la ventilación.
- *Lávese las manos con agua y jabón con frecuencia.* Si no está disponible, use desinfectante para manos.
- *Sirva la comida compartida de forma segura.* Si no es posible usar recipientes desechables de una sola porción, la comida y las bebidas deben ser servidas por una persona que se lave o desinfecte las manos con frecuencia y use una cubierta facial. Si va a dejar regalos de comida o bebida preparados en casa, asegúrese de usar una máscara y desinfectar o lavarse bien las manos.

*Evite cantar, cantar y gritar.* Si no puede evitar estas actividades, mantenga su [rostro cubierto](#) , su volumen bajo y al menos a una distancia de 6 pies de los demás. Más distancia y estar al aire libre son más seguros.

## **ALTERNATIVAS MÁS SEGURAS PARA ACCIÓN DE GRACIAS Y AMIGOS**

La forma más segura de celebrar el Día de Acción de Gracias es con personas de la misma casa o celebrar virtualmente. Algunas alternativas específicas que son de bajo riesgo incluyen:

- Tener una cena con sólo las personas que viven en su hogar.
- Tener un horneado de pastel virtual (por ejemplo, gana el mejor diseño de galleta).
- Organizar una búsqueda del tesoro virtual.
- Hacer una cápsula del tiempo para celebrar tus amistades.
- Preparar recetas familiares tradicionales para familiares y vecinos, especialmente aquellos con mayor riesgo de enfermedad grave por COVID-19, y entregarlas de una manera que no implique el contacto con otras personas.
- Tener una cena virtual y compartir recetas con amigos y familiares.
- Comprar en línea en lugar de en persona el día después del Día de Acción de Gracias ("Viernes negro" o el lunes siguiente ("Lunes cibernético")).
- Ver eventos deportivos, desfiles y películas desde casa.

## **ALTERNATIVAS MÁS SEGURAS PARA LAS FIESTAS DE DICIEMBRE**

La forma más segura de celebrar las vacaciones de diciembre es con personas del mismo hogar o para celebrar virtualmente. Algunas alternativas específicas que son de bajo riesgo incluyen:

- Tener una noche de cine navideña.

# Un modo Seguro de Celebrar 2020

A Safer Way to Holiday 2020 (Spanish)

- Participar en actividades temáticas de las fiestas en casa (por ejemplo, hacer juegos de regalo Dreidel, hacer velas, imprimir Adinkra u hornear galletas).
- Participar en fiestas o concursos en línea (p. Ej., Concurso de suéteres feos, concurso de la casa de pan de jengibre, fiesta de hornear pan jalá o hacer tu propia Kinara).
- Vestir casas y patios con decoraciones temáticas navideñas (por ejemplo, recortar copos de nieve de papel o pintar / decorar adornos).
- Participar en una búsqueda del tesoro navideño en su vecindario y buscar objetos relacionados con las fiestas (por ejemplo, luces, muñecos de nieve, casas decoradas, divertidos suéteres navideños) mientras mantiene la distancia física de las personas ajenas a su hogar.
- Asistir a un desfile de automóviles que cumpla con las pautas de salud pública, que incluyen:
  - Eventos o concursos de vehículos en los que las personas se disfrazan o decoran sus vehículos.
  - Eventos en los que las personas permanecen en sus vehículos y conducen por un área con exhibiciones de vacaciones.
  - Eventos de drive-in donde las personas pueden ver un espectáculo de luces sincronizadas con música frente a una casa mientras los participantes permanecen en su vehículo.
- Asistir a las noches de cine durante las festividades en los autocines (debe cumplir con las pautas estatales para los autocines).
- Comer comidas temáticas navideñas en restaurantes al aire libre (debe cumplir con la guía del restaurante del estado).
- Ver instalaciones de arte con temas navideños en un museo al aire libre (debe cumplir con la guía del museo estatal).

## PREVENCIÓN DE BEBIDAS Y DROGAS PARA MENORES DE EDAD

Las fiestas navideñas son una época de mucho trabajo, generalmente llena de reuniones, fiestas y mucho tiempo libre para nuestros adolescentes. Con un COVID-19 y seguir varias precauciones de seguridad son lo más importante, imaginamos que la **prevención del consumo de alcohol por menores** probablemente no lo sea. Sin embargo, durante las vacaciones, a nuestros jóvenes a menudo se les presentan oportunidades adicionales para participar en el consumo de alcohol por menores.

Como probablemente sepa, las tasas de consumo de vapeo, cannabis, consumo excesivo de alcohol, consumo de alcohol y otras drogas de nuestra comunidad se encuentran entre las más altas del estado y del país, tanto para adolescentes como para adultos. Ahora es un buen momento para recordar la importancia de **modelar un comportamiento saludable** con respecto a nuestro propio consumo de alcohol y drogas. Nuestros adolescentes están mirando, a menudo más de lo que creemos.



# Un modo Seguro de Celebrar 2020

A Safer Way to Holiday 2020 (Spanish)

**Modelado de padres.** Podemos aprender mucho de nuestros propios estudiantes que navegan por estos problemas y tienen los ojos puestos en los adultos. Un periódico estudiantil local presentó un artículo de opinión perspicaz que reflexionaba sobre el consumo de alcohol por parte de los padres, desde las gradas de las ligas menores y alrededor de las piscinas para niños hasta las reuniones en casa. Leerlo [aquí](#). La pieza termina con este conmovedor recordatorio: los *jóvenes de Marin "deberían poder buscar orientación en sus padres, y los padres deberían saber que cuando están bajo la influencia, sus hijos también pueden ser influenciados"*.

Del condado de Marin [El programa Raising the Bar](#) es uno de los muchos programas de nuestro condado que alienta a los adultos a ser conscientes de su forma de beber en presencia de los jóvenes al pedirles a los padres que se abstengan de servir y consumir alcohol en eventos orientados a los jóvenes. Somos afortunados de tener socios comunitarios que lo ayudarán con herramientas para mantener a su hijo sano y seguro, como Marin Prevention Network, Marin Healthy Youth Partnerships, Be the Influence y otras organizaciones enfocadas en reducir el consumo de sustancias en menores de edad.

[Be the Influence](#) cree que los padres siguen siendo la mayor influencia en la vida de sus adolescentes. Aunque es apropiado darles a los adolescentes algo de libertad e independencia, aún necesitan nuestra supervisión y participación. Be the Influence brinda a los padres herramientas e información para ayudar a sus adolescentes y ser una influencia positiva en sus vidas. Si no se ha unido a este programa, le animo a que lo haga antes de las vacaciones.

**Fiestas.** Evite las oportunidades para que los menores de edad beban. Las ciudades y municipios de Marin tienen [Ordenanzas de acogida social](#). Estas leyes imponen multas y responsabilizan al propietario (residente) y / o al joven que organiza una fiesta. Muchas ciudades hacen cumplir estrictamente estas ordenanzas, independientemente de si el padre o la madre está en casa o no. Si va a estar fuera de la ciudad, puede comunicarse con los departamentos de policía locales para obtener un "cheque de vacaciones" o considerar pedirle a un vecino que vigile su casa.

**Consejos para padres.** Para obtener consejos adicionales para padres sobre la **prevención del consumo de alcohol en la niñez** (que también se aplica a otras drogas) del Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol de los NIH, visite [NIH](#) y Marin Healthy Youth Partnership's [Consejos para padres](#).

## Materiales de origen

[Celebración navideña y reuniones pequeñas de los CDC](#)